

日 (曜)	こんだてめい 献立名	からだをつくる(赤)		からだ ちょうし ととの 体の調子を整える(緑)		ねつ ちから 熱や力になる(黄)		エネルギー たんぱく質	家庭で食べて ほしい食品	
		1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 炭水化物	6群 脂質			
2 (月)	こめこパン マカロニのクリームに ブロッコリーのサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい	グリンピース	こめこパン マカロニ じゃがいも こむぎこ さとう	マーガリン あぶら	562 kcal 23.6g	たまご
3 (火)	おやこどんぶり (むぎごはん) ひよこつるのすのもの せつぶんまめ	たまご とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう ひよこつる	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ きゅうり		こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ	ごま	645 kcal 25.1g	いも
4 (水)	ごはん さつまじる とびうおフライ ゆかりあえ	とりにく あつあげ むぎみそ とびうお	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	こんにやく だいこん しょうが キャベツ		こめ さつまいも	あぶら	672 kcal 26.6g	くだもの
5 (木)	パインパン はくさいスープ ポテトオムレツ ほうれんそうのソテー	ミートボール オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ コーン		パインパン	あぶら	576 kcal 24.1g	きのこ
6 (金)	ごはん にくじゃが ツナとだいこんのあえもの ぼんかん	ぶたにく さつまあげ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん	たまねぎ だいこん レモン きゅうり ぼんかん		こめ じゃがいも さとう	あぶら	688 kcal 23.2g	かいそう
9 (月)	しょくパン せんざりやさいのスープ オレンジ だいがくまめ いちごジャム	ベーコン だいたす	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ オレンジ		しょくパン さとう さつまいも かたくりこ ジャム	あぶら	634 kcal 22.9g	たまご
10 (火)	むぎごはん チャーシュー豆腐 ちゅうかふうあえもの	ぶたにく あつあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ しいたけ しょうが きゅうり セロリー		こめ むぎ さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	656 kcal 26.6g	いも
11 (水)	けんこく きねん ひ 建国記念の日									
12 (木)	はちみつパン みそにこみうどん わふうサラダ	とりにく あぶらあげ かまぼこ さつまあげ むぎみそ こめみそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい ふかねぎ キャベツ		はちみつパン うどん さとう	あぶら	608 kcal 25.8g	きのこ
13 (金)	ごはん のっぺいじる さけのしおやき ひじきのみそに	とりにく かまぼこ さけ とりひきにく さつまあげ こめみそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにやく		こめ さといも さとう かたくりこ	あぶら	606 kcal 29.7g	やさい
16 (月)	コッパン ポトフ はくさいサラダ かたぬきチーズ	ミニウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	キャベツ だいこん たまねぎ はくさい きゅうり		コッパン じゃがいも さとう	あぶら	593 kcal 23.4g	まめ
17 (火)	ハヤシライス (むぎごはん) ほうれんそうのごまドレッシングあえ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ りんご		こめ むぎ マロニー さとう	あぶら ごまあぶら ごま	686 kcal 19.9g	たまご
18 (水)	ごはん いり豆腐 いわしのしょうがに おひたし	あいびきにく とうふ かまぼこ いわし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし		こめ さとう かたくりこ	あぶら	696 kcal 30.9g	くだもの
19 (木)	はいがパン シーフードシチュー キャベツのソテー パナナ	かいばしら えび いか ベーコン	ぎゅうにゅう 調理用ぎゅうにゅう	にんじん パセリ チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ パナナ		はいがパン じゃがいも	あぶら	602 kcal 26.5g	きのこ
20 (金)	ごはん レタスとたまごのスープ とりにくのレモンソースあえ きゅうりのなんばんづけ ぎゅうにゅう	たまご とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	レタス たまねぎ レモン きゅうり		こめ かたくりこ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	703 kcal 26.0g	かいそう
23 (月)	コッパン ラーメン えびしゅうまい あますあえ	やきぶた しゅうまい	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし たけのこ キャベツ		コッパン ラーメン さとう	ごま	594 kcal 26.3g	にゅうせいひん
24 (火)	ごはん ぎゅうにくとだいこんのべっこうに アーモンドあえ せとか	ぎゅうにく あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん ほうれんそう	だいこん こんにやく もやし せとか		こめ さとう	あぶら アーモンド	633 kcal 22.4g	さかな
25 (水)	キムチチャーハン わかめスープ こもちししゃもフライ もやしときゅうりのナムル	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ピーマン	はくさいキムチ えのきたけ たまねぎ きゅうり もやし		こめ さとう	あぶら ごまあぶら	623 kcal 25.1g	いも
26 (木)	くろざとうパン カレービーンズ コールスローサラダ パナナ	ぶたにく だいたす ひよこまめ いんげんまめ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース キャベツ コーン パナナ		くろざとうパン じゃがいも さとう	あぶら	649 kcal 24.1g	たまご
27 (金)	ごはん けんちんじる さばのみそに こんぶあえ	とうふ あぶらあげ さば	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	ごぼう こんにやく はくさい		こめ さといも さとう	ごまあぶら	636 kcal 24.4g	やさい

\* 献立や使用する食材は時期や天候、価格などの状況によって変更することがあります。栄養価は中学年(3・4年生)の値です。

\* 学校給食では「地産地消」に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

《佐世保市産》  
精白米・牛乳・煮干し・キャベツ・大根・レタス・ブロッコリー  
《長崎県産》  
にんじん・じゃがいも・きゅうり・白菜・生姜・えのきたけ・  
ぼんかん・せとか・ねぎ

2月3日 節分

節分は立春の前日で、冬から春への季節のかわり目の行事です。  
豆をまく習慣には、豆にある「霊力」をもって、  
災いはらうという意味がこめられています。  
3日には、「節分豆」を予定しています。



\* 毎月19日は食育の日ですが、今月は20日に実施します。

今月は、佐世保産のレタスを使ったスープ、手作りの鶏肉のレモンソースあえ、県内産のきゅうりを使った和え物を実施します。

日 (曜)	献立名	からだをつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力になる(黄)		エネルギー たんぱく質	家庭で食べてほしい食品	
		1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜	5群 炭水化物	6群 脂質			
2 (月)	米粉パン 牛乳 マカロニのクリーム煮 ブロッコリーのサラダ	とり肉	牛乳 調理用牛乳 こなチーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ グリーンピース 白菜	米粉パン マカロニ じゃがいも こむぎこ 砂糖	マーガリン 油	710 kcal 29.3g	たまご	
3 (火)	親子どんぶり 牛乳 (麦ごはん) ひよこつるの酢の物 節分豆	たまご とり肉 かまぼこ 節分豆	牛乳 ひよこつる	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ きゅうり	米 麦 砂糖 かたくり粉 はるさめ	ごま	801 kcal 29.9g	いも	
4 (水)	ごはん 牛乳 さつま汁 とびうおフライ ゆかりあえ	とり肉 厚揚げ 麦みそ とびうお	牛乳	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん しょうが キャベツ	米 さつまいも	油	823 kcal 30.5g	くだもの	
5 (木)	パンパン 牛乳 白菜スープ ポテトオムレツ ほうれんそうのソテー 一食アモンド	ミートボール オムレツ	牛乳	にんじん ほうれんそう	白菜 たまねぎ コーン	パンパン 油 アーモンド		765 kcal 30.7g	きのこ	
6 (金)	ごはん 牛乳 肉じゃが ツナとだいこんのあえ物 ぼんかん	ぶた肉 さつまあげ ツナ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく だいこん レモン きゅうり ぼんかん	米 じゃがいも 砂糖	油	865 kcal 28.2g	かいそう	
9 (月)	食パン 牛乳 せんぎり野菜のスープ オレンジ 大学豆 いちごジャム	ベーコン だいす	牛乳 いりこ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ オレンジ	食パン 砂糖 さつまいも かたくり粉 ジャム	油	771 kcal 27.6g	たまご	
10 (火)	麦ごはん 牛乳 家常(チャーシュー)豆腐 中華風あえ物	ぶた肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ しいたけ しょうが きゅうり セロリー	米 麦 砂糖 かたくり粉	油 ごま油	829 kcal 32.7g	いも	
11 (水)	けんこく きねん ひ 建国記念の日									
12 (木)	はちみつパン 牛乳 みそ煮こみうどん 和風サラダ	とり肉 油あげ かまぼこ さつまあげ 麦みそ 米みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう	たまねぎ 白菜 ふかねぎ キャベツ	はちみつパン うどん 砂糖	油	769 kcal 32.0g	きのこ	
13 (金)	ごはん 牛乳 のっぺい汁 さけのしおやき ひじきのみそ煮	とり肉 かまぼこ さけ とりひきにく さつまあげ 米みそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく	米 さといも 砂糖 かたくり粉	油	746 kcal 33.2g	野菜	
16 (月)	コッパン 牛乳 ポトフ 白菜サラダ かたぬきチーズ	ミニウイナー	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ だいこん たまねぎ 白菜 きゅうり	コッパン じゃがいも 砂糖	油	717 kcal 27.6g	まめ	
17 (火)	ハヤシライス 牛乳 (麦ごはん) りんご ほうれんそうのごまドレッシングあえ	牛肉	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ りんご	米 麦 マロニー 砂糖	油 ごま油 ごま	872 kcal 24.4g	たまご	
18 (水)	ごはん 牛乳 炒り豆腐 いわしのしょうが煮 おひたし	あいびき肉 とうふ かまぼこ いわし	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし	米 砂糖 かたくり粉	油	881 kcal 38.3g	くだもの	
19 (木)	はいがパン 牛乳 シーフードシチュー キャベツのソテー バナナ	かいばしら えび いか ベーコン	牛乳 調理用牛乳 こなチーズ	にんじん パセリ チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ バナナ	はいがパン じゃがいも	油	746 kcal 32.9g	きのこ	
20 (金)	ごはん 牛乳 レタスとたまごのスープ とり肉のレモンソースあえ きゅうりの南蛮漬	たまご とり肉	牛乳	にんじん	レタス たまねぎ レモン きゅうり	米 かたくり粉 砂糖	油 ごま油 ごま	830 kcal 28.9g	かいそう	
23 (月)	コッパン 牛乳 ラーメン えびしゅうまい 甘酢あえ	やきぶた しゅうまい	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ もやし たけのこ キャベツ	コッパン ラーメン 砂糖	ごま	761 kcal 32.9g	にゅうせいひん	
24 (火)	ごはん 牛乳 牛肉とだいこんのべっこう煮 アーモンドあえ せとか	牛肉 厚揚げ	牛乳	にんじん いんげん ほうれんそう	だいこん こんにゃく もやし せとか	米 砂糖	油 アーモンド	796 kcal 27.3g	さかな	
25 (水)	キムチチャーハン 牛乳 わかめスープ 子持ちししゃもフライ もやしときゅうりのナムル	ぶた肉 とうふ	牛乳 わかめ ししゃも	にんじん ピーマン	白菜キムチ えのきたけ たまねぎ きゅうり もやし	米 砂糖	油 ごま油	791 kcal 31.8g	いも	
26 (木)	黒砂糖パン 牛乳 カレービーンズ コールスローサラダ バナナ	ぶた肉 だいす ひよこ豆 いんげん豆	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン バナナ	黒砂糖パン じゃがいも 砂糖	油	807 kcal 29.6g	たまご	
27 (金)	ごはん 牛乳 けんちん汁 さばのみそ煮 こんぶあえ	とうふ 油あげ さば	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ	ごぼう こんにゃく 白菜	米 さといも 砂糖	ごま油	814 kcal 30.7g	野菜	

\*献立や使用する食材は時期や天候、価格などの状況によって変更することがあります。

\*学校給食では「地産地消」に取り組んでおり、できるだけ佐世保市産・長崎県産の食材を使用しています。

《佐世保市産》

精白米・牛乳・煮干し・キャベツ・大根・レタス・ブロッコリー  
《長崎県産》  
にんじん・じゃがいも・きゅうり・白菜・生姜・えのきたけ・  
ぼんかん・せとか・ねぎ

2月3日 節分

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。  
豆をまく習慣には、豆にある「霊力」をもって、  
災いはらうという意味がこめられています。  
3日には、「節分豆」を予定しています。



\*毎月19日は食育の日ですが、今回は20日に実施します。

今回は、佐世保産のレタスを使ったスープ、手作りのとり肉のレモンソースあえ、県内産のきゅうりを使った和え物を実施します。